13.002 Cestovina zapekaná so syrom a kečupom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cestovina	5,50	5,50	7,00	7,00	8,00	8,00	9,50	9,50
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
kečup jemný	0,50	0,50	1,20	1,20	1,80	1,80	2,50	2,50
syr tvrdý	1,80	1,80	2,60	2,60	3,00	3,00	3,50	3,50
maslo	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	175		220		260		300	

Receptúra

Výrobný postup

Cestoviny uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme studenou vodou a dáme do olejom vymasteného pekáča v troch vrstvách. Každú vrstvu potrieme kečupom, posypeme strúhaným syrom, polejeme rozpusteným maslom a v rúre zapečieme ešte 20 minút.
Príloha: zeleninový šalát.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1485	356	10,27	15,6	1,2	42,3	1,6	186,5	0,7	0,090	0,1	0,1	0,5	0,6
B	1945	467	14,00	20,6	1,8	54,7	2,0	270,7	0,9	0,118	0,1	0,1	1,1	0,7
C	2282	548	16,18	24,8	2,1	63,1	2,3	315,6	1,0	0,142	0,1	0,1	1,6	0,8
D	2773	666	19,15	30,9	2,5	75,4	2,7	370,9	1,2	0,178	0,1	0,2	2,2	1,0